

World health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

必ず内容をよく読んでください

平成29年度予算が 決まりました!

扶養家族が被扶養者でなくなる時、
申請が必要です!

健康診断を受けて
病気のリスクを減らそう!



キャロッティの
ヘルシーレシピ
健保ホームページのキャロッティコーナーから
レシピ集をご覧になれます。

《もくじ》

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1 平成 29 年度予算が決まりました! | 5 気分の落ち込みはホルモンのせい? |
| 2 扶養家族が被扶養者でなくなる時、申請が必要です! | 6 今年度の健康づくりのご案内 |
| 3-4 健康診断を受けて病気のリスクを減らそう! | 7 ヘルシーレシピ |

2017
春号
VOL.61

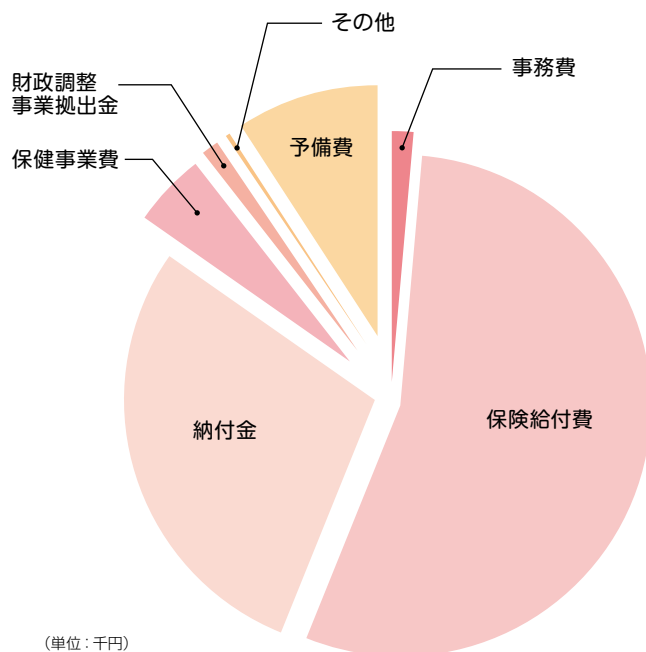
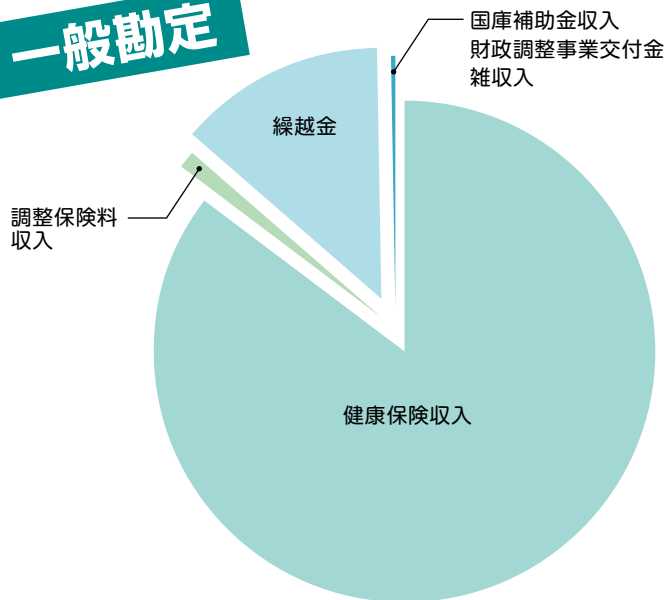
ご家庭へお持ち帰り下さい

平成29年度予算 が決まりました！



平成29年2月15日開催の第85回ワールド健康保険組合組合会において、平成29年度収入支出予算が承認可決されました。前年度予算に比べ、保険給付費は5700万円の減少を見込んでいますが、国に納める高齢者医療の納付金は3億3400万円(34.3%)増加しています。健康保険料率は9.5%で変更ありません。

一般勘定



(単位：千円)

収入	
科目	予算額
健康保険収入	3,877,014
調整保険料収入	53,766
繰越金	600,000
国庫補助金収入	504
財政調整事業交付金	10,000
雑収入	782
合計	4,542,066

(単位：千円)

支出	
科目	予算額
事務費	75,527
保険給付費	2,474,004
納付金	1,309,377
保健事業費	210,160
財政調整事業拠出金	53,766
その他	8,365
予備費	410,867
合計	4,542,066

健保組合財政状況

平成28年度の決算は、被保険者の減少で保険料収入は減収となったものの、保険給付費も減少したことにより、約4億円の黒字を見込んでいます。しかし、毎年減少傾向であった当組合の前期高齢者(65歳～74歳)の医療費が大幅に増加したことにより、平成29年度の前期高齢者納付金は4億8000万円の増加となり黒字額を上回り、財政状況は予算を許しません。

介護勘定

介護保険料率は、2.2% → 1.78% に変更
前年度、一般勘定からの繰入金返済と準備金の積立不足が解消したため、保険料率を変更し、平成29年3月分保険料(4月給与引落し分)から実施します。
(任意継続被保険者の方は、平成29年4月保険料より)

(単位：千円)

収入	
科目	予算額
介護保険収入	269,801
繰越金	7,678
国庫補助金受入	1
雑収入	1
合計	277,481

(単位：千円)

支出	
科目	予算額
介護納付金	268,691
還付金	500
積立金	8,290
一般勘定繰入	0
合計	277,481



■組合議員の変更 (敬称略)

平成29年2月1日付けで組合議員の変更がありましたのでお知らせいたします。

【就任】 川上 幸義 (ワールド労務課)

【退任】 川上 知之 (ビジネスサポート)

■当組合の平均標準報酬月額額は240,000円です。

平成29年度の任意継続被保険者の健康保険料の上限は22,800円/月(介護保険は別途)となります。保険料は、資格喪失時の標準報酬月額と比較して、いずれか低い額に決められます。

春は移動のシーズン

扶養家族が 被扶養者でなくなる時

申請が必要です!

あなたの扶養家族で、就職されたり、パートやアルバイトで収入が認定基準額を超えた方はいませんか?

被扶養者でなくなるときは、削除申請が必要です。すみやかに会社の給与厚生課、又は総務にご連絡ください!

\\ 扶養家族がこんなときは、被扶養者でなくなります! //

子供が就職した



被扶養者の収入が
年収 130 万円以上に増えた



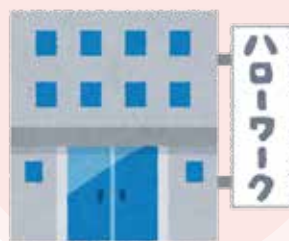
子供が結婚した



離婚した



被扶養者が失業給付金
を受給開始した



被扶養者の親と別居に
なり、送金していない



手続き漏れの無いよう、お願いします。

扶養削除の手続きをせずに認定されたままの状態であると、国へ余分な納付金を納めることとなります。それにより、健康保険組合の財政を圧迫し、結果、皆様の保険料負担の増加にもつながります。

※削除手続きが遅れ、事実発生日まで遡り削除になった場合、
削除日以降の医療費と給付費を全額返還して頂くことになりますのでご注意ください。

平成29年度も

被扶養者調査を行います。

ワールド健康保険組合では、春に高齢者、秋に20歳以上の被扶養者の方に扶養調査を行っています。健康保険制度の適正な運用を行うため、ご協力をお願いします。

【被扶養者認定基準】

- 主として被保険者の収入により生活している。
- 年間収入が130万円未満（60歳以上または障害者年金受給者は180万円未満）であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。
- 別居の場合は被扶養者の収入以上の送金をしていること。（但し、同居が必要条件の場合があります）

健康診断^{※1}を受けて 病気のリスクを減らそう！

※1 定期健康診断や雇入時健診とは別に、ワールド健康保険組合が実施している健診(検診)です。

忙しい毎日の中で、健康管理をおろそかにしていませんか？
もし健康を失ってしまうと、当たり前だった日常を失い、
自分だけでなく家族にも大きな負担が及びます。
現代人に増えている「がん」「脳梗塞」「糖尿病」などの
重篤な病気は、初期の頃は自覚症状がありません。
健康診断やガン検診はこうした病気の予防や早期発見に役立ち、
病気のリスクを減らすのに有効です。



◆ 被保険者 (社員・任意継続被保険者)

年齢基準日①：平成 30 年 3 月 31 日
年齢基準日②：平成 28 年 12 月 31 日

40 歳以上はメタボリックシンドロームをチェック！

① 特定健診

特定健診は、40歳～74歳のすべての人を対象に、メタボリックシンドロームの該当者と予備群の抽出を目的とした健診です。

社員は、会社の定期健康診断を特定健診に置き換える為、別途の受診は不要です。

メタボリック
判定通知書

40 歳以上
全員

「肥満」は様々な病気のリスクを高めます。40 歳を超えたら男女とも「肥満予防」を意識した生活を送りましょう。早く気づき、意識した方から将来の健康度がどんどん変わります！

特定健診で一定の数値を超えた方には、保健師が「特定保健指導」で生活改善をサポートいたします。

早期発見で治る確率がぐんと高くなります！

② ガン検診

早期の「ガン」は自覚症状がありません。
年齢と生活習慣からガンのリスクは高まります。
ガン検診を受けるようにしましょう。

対象年齢をチェックして受診しましょう！

胃ガン検診

- ・35 歳以上
- ・毎年
- ・胃レントゲン検査



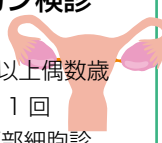
大腸ガン検診

- ・40 歳以上
- ・毎年
- ・便潜血検査



子宮ガン検診

- ・女性
- ・20 歳以上偶数歳
- ・2 年に 1 回
- ・子宮頸部細胞診



乳ガン検診

- ・女性
- ・30 歳以上
- ・毎年
- ・超音波検査 マモグラフィー



僕は、
基準日の年齢が **40 歳**。

平成29年度は

- ・特定健診
- ・胃ガン検診
- ・大腸ガン検診 が対象です。

40 歳になり、大腸ガン検診を初めて受けます。
特定健診のメタボリックシンドローム判定通知が届いたら要チェックします！



私は、
基準日の年齢が **32 歳**。

平成29年度は

- ・子宮ガン検診
- ・乳ガン検診 が対象です。

会社の定期健診と同じ時期に、ガン検診を受けています！

子宮ガン検診は 2 年に 1 回、
乳ガン検診は 30 歳から毎年受けています！

◆ 被扶養者（配偶者・任意継続配偶者）

年齢基準日①：平成 29 年 3 月 31 日
年齢基準日②：平成 28 年 12 月 31 日

■ 健診の種類と対象年齢

	種 類	対象年齢	20才	40才	74才
健康診断 (年齢基準日①)	基本健診	～ 38 才	■		
	特定健診	39 才～ 74 才		■	■
ガン検診 (年齢基準日②)	胃ガン検診	40 才以上・毎年		■	■
	大腸ガン検診	40 才以上・毎年		■	■
	乳ガン検診	40 才以上・偶数才		■	■
	子宮ガン検診	20 才以上・偶数才	■	■	■

被扶養者（配偶者）の私は、
基準日の年齢が **26** 歳です。

平成29年度は

- ・基本健診
- ・子宮ガン検診 が対象です。

毎年 4 月に届く「配偶者健診のご案内」
冊子で、受診項目と受診場所をチェックします。
指定医療機関で全部セットで受診します。



被扶養者（配偶者）の私は、
基準日の年齢が **45** 歳です。

平成29年度は

- ・特定健診
- ・胃ガン
- ・大腸ガン が対象です。

健康診断は、毎年かかりつけ医
で受診券を使って受診します。
対象のガン検診は、市区町村の
案内で受診し、負担した費用は、
補助金の申請をしています。

◆ 被扶養者（配偶者以外の39歳以上）

年齢基準日：平成 29 年 3 月 31 日

■ 健診の種類と対象年齢

	種 類	対象年齢	20才	40才	74才
健康診断	特定健診	39 才～ 74 才		■	■

※ガン検診は、各市町村のガン検診をご利用ください。

被扶養者
(40 歳以上の父母) の私は、
基準日の年齢が **67** 歳です。

平成29年度は

- ・特定健診 が対象です。

受診券を使って、近くのかかり
つけ医院で毎年受けています！
ガン検診は市区町村から来る
案内を見て受診しています。



被扶養者
(40 歳以上の父母) の私は、
基準日の年齢が **64** 歳です。

平成29年度は

- ・特定健診 が対象です。

毎年、かかりつけの医院で受診
し、一旦実費払いした後、補
助金の申請をしています。
ガン検診は市区町村から来る
案内を見て受診しています。

お願い（39 歳以上の被扶養者の方へ）

パート・アルバイト勤務先で健康診断を受けた方へ

健保組合は、40歳以上の方を対象にした「特定健診」の受診状況を、国へ報告するよう義務付けられています。当組合の健康診断でなく、パート・アルバイト勤務先で健康診断を受けた方は、健康診断結果のコピーをご提出いただくことで受診状況を確認させていただきます。ご提出くださいますよう宜しくお願いします。

【送付いただく物】

- ①健康診断結果票コピー
- ②問診票コピー

問合せ：ワールド健康保険組合 保健師
078-302-8185（直通）

ご案内

健康診断・ガン検診の詳細については、健保ホームページをご覧ください。

ワールド健康保険組合

検索

気分の落ち込みはホルモンのせい？

女性ホルモンによって影響を受けやすい女性のカラダは、ホルモンバランスによって身体的にも精神的にも様々な症状が現れ、人によって程度も様々です。どんな時にどんな症状が現れるのか知り、異変を察知できるようにしましょう。



● どんな時に気分が落ち込みやすい？

月経前

月経が始まる約 2 週間前からホルモンバランスが変化し、身体的・精神的に様々な症状が現れます。月経前症候群（PMS）の中でも、精神症状が強く現れる状態を、月経前不快気分障害（PMDD）と言います。

出産後

産後は、体を妊娠前の状態に戻す為にホルモンバランスが変化し、心身ともに不安定になります。その為、育児の疲労が重なるとうつ状態になりやすくなります。産後約 4 週間頃から症状が現れるようです。

更年期

（45 ～ 55 歳頃）

更年期は、女性ホルモンのバランスが乱れ、様々な症状が現れます。加えて、子供の自立や親の介護、夫婦関係の変化などのストレスにより、うつ状態を招くことがあります。

どんな症状？

- 気分が落ち込む、悲しい気分になる
- 何に対しても興味がわかず、楽しくない
- 寝付きが悪かったり、早朝に目が覚める
- 食欲がない、おいしいと思わない

- 疲れやすく、寝ても疲れが取れない
- 集中力がなくなり、決断できない
- 身だしなみに関心がなくなる
- 動悸がする、胃が痛い、発汗する



● まずはセルフケアで様子を見る

● 睡眠をとる・横になる

15 時以降はカフェインの摂取を控え、寝る前の最低 1 時間はスマホ操作も避けましょう。また眠れない場合も、一度横になって体を休めましょう。光や音など、環境を調節することも大切です。



● バランスの良い食事を、3 食規則的に食べる

特に朝食を抜くと体温が下がり、イライラや集中力が途切れるなどの不調が現れやすくなり、精神症状の悪化に繋がります。鉄分やカルシウム、ビタミンの補給も忘れずに。



● 運動をする

運動により、体をリフレッシュさせる。また、体に適度な疲労を与えることで、睡眠もとりやすくなります。食欲がない場合も、運動により胃腸が刺激されることで、食欲がわきやすくなります。



● リラックスする時間をつくる

ゆっくりお風呂に入る、アロマを焚く、音楽を聴くなど、自分にとって心地よい方法でリラックスしましょう。完璧に全部をこなそうとせず、適度なユルさを忘れずに。



セルフケアをしても、2週間以上症状が改善・軽快しないようであれば PMDD・産後うつ・更年期うつなどの「うつ病」を発症している可能性があります。婦人科や女性外来、心療内科を受診しましょう。

忙しい毎日を送っていても、心身の変化を見逃さず自分を労わることを忘れずに。



● 話を聞いてもらいたい・病院を探したい時は、「こころとからだの健康相談」をご利用ください ●

詳しくは健保ホームページをご覧ください

ワールド健康保険組合

検索

今年度の健康づくりのご案内

健^{けんこう}心^{けんぽ}健歩 チャレンジ

今年度も実施いたします!

健歩チャレンジの初参加者には
万歩計をプレゼント。皆さんの
エントリーをお待ちしております。

エントリー

4/1(土)～4/23(日)

実施期間

5/1(月)～6/30(金)

参加者の声

「歯みがきをいつもより丁寧にしています」「歩数はスマホアプリが大活躍です」「賞品当たるんですねラッキー～^^」

エントリー

9/1(金)～9/24(日)

実施期間

10/1(日)～11/30(木)

秋



禁煙特別 キャンペーン

このキャンペーンが「特別」なのは、
禁煙の成功・不成功にかかわらず禁煙
補助薬の費用補助が出る事! 皆さんの
エントリーをお待ちしております。

エントリー

5/8(月)～5/28(日)

実施期間

5/31(水)～7/31(月)

参加者の声

「子供が生まれたのをきっかけにエントリーしました」「やめたいと思っていたので同僚と一緒にがんばります」「ダメもとで応援してください」

エントリー

12/11(月)～12/27(水)

実施期間

平成 1/1(月)～2/28(水)
30年



スポーツ クラブで 体力づくり



KONAMI SPORTS CLUB

&

RENAISSANCE

法人価格でご利用いただけるスポーツクラブはとてもお得! 会員登録や施設の内容・利用
等についての詳細は、各スポーツクラブへ直接お電話してください。

お問い合わせ

コナミスポーツクラブ

0120-919-573

ルネサンス

03-5600-5399



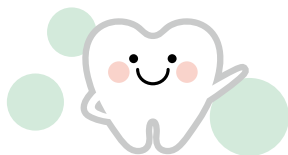
ガン検診

今年度、特定健診・ガン検診の対象(p3～p4参照)となった方は、
定期健診とあわせて受診をしましょう。受診後「要治療」「要精密検査」
「要再検査」の結果だった場合は、早めに病院を受診しましょう。



歯科健診

今年度も実施いたします。
健診内容が充実している
歯科健診をご利用ください。



実施時期

本社系: 6月 生産系: 11月～12月 店舗系: 2月～3月

歯科健診で「かかりつけ歯科医院」を持ちませんか?
**歯科健診センターの
＜無料歯科健診＞をご利用いただけます!**

初めての歯科医院は行きにくいものですが、健診をきっかけに
「かかりつけ歯科医院」を持ち「お口の健康」を維持しませんか?
社内の歯科健診を逃した方や、被扶養者の方もご利用いただけます。

《ご注意》

健診は無料ですが、医師に
勧められた例「レントゲン
撮影」等、自己負担(保険
適用)が発生する場合があり
ます。費用の発生有無を必
ず確認するようにしましょう。

保健事業の詳細は、各社掲示板・店頭ポータルサイト・全社メール・健保ホーム
ページからご覧いただけます。年間を通してセルフケアを進めましょう。

ワールド健康保険組合

検索

一足早い

旬の食材で体の中から元氣をつくる!

身近な食材

ピーマン



キャロッティの

ヘルシー
レシピ

Carrotty's
Healthy Recipe

ホームページの
レシピ集もぜひ
ご覧ください。



旬 6～9月頃。

栄養

抗酸化作用の強いビタミンCを豊富に含みます。ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。免疫力を高めるβ-カロテンも多く、油で調理することで吸収されやすくなります。ピーマンの香り成分であるピラジンは血液をサラサラにする効果があるといわれています。

調理法

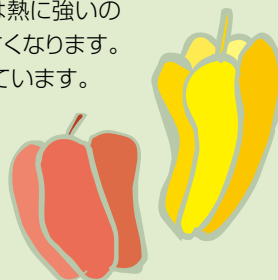
サラダ、和え物、焼き物、炒め物、揚げ物、煮物など。

選び方

つやがあり表面がみずみずしく色ムラがないもの、肉厚なものを選びましょう。ヘタが黒ずんでいるものは鮮度が落ちています。

保存方法

水気をよく拭いてからペーパータオルで包みポリ袋に入れ冷蔵庫へ保存。使いやすい大きさに切って小分けにしてラップに包んで冷凍しても○。



【参考資料】

もっとならだにおいしい野菜の便利帳／高橋書店
あたらしい栄養学／高橋書店
食べる健康法キッチン栄養学／高橋書店

バランスよく食べよう!!



(ピーマンの塩昆布和えを利用した) バランス食献立例

《主菜》鶏肉ソテー 玉ねぎソースかけ

《副菜》ピーマンの塩昆布和え

《汁》オクラ、もやし、豆腐の味噌汁

《主食》ごはん(150g)

【1食分】

エネルギー

668kcal

食塩 2.9g

ピーマンの塩昆布和え

材料(2人分)

ピーマン …………… 2個

パプリカ(赤) …… 1/4個

パプリカ(黄) …… 1/4個

塩昆布 …………… 5g

ごま油 …………… 大さじ1/2

すりごま …………… 小さじ1

【1人分】

エネルギー 68kcal

たんぱく質 1.6g

脂質 4.9g

炭水化物 5.7g

食塩 0.5g

① ピーマンとパプリカはたて半分に切り、へたと種を取り細切りにします。

② 鍋で沸かした熱湯に①を入れ、色鮮やかになったらザルに上げ冷まします。

③ ボウルに②と塩昆布を入れてよく混ぜます。ごま油・すりごまを加えて混ぜ合わせ出来上がりです。

簡単ボリュームメニュー

人参やなすびなど余り野菜をプラスしても○。ウインナーや鶏ミンチなど加えるとさらにボリューム満点で食べごたえあり。

ピーマンと卵の甘酢あんかけ

材料(2人分)

ピーマン …………… 4個

ミニトマト …………… 4個

卵 …………… 2個

塩・胡椒 …………… 少々

サラダ油 …………… 大さじ1

《甘酢あん》

中華スープ・カップ1/2

醤油 …………… 大さじ1

砂糖 …………… 大さじ1

酢 …………… 大さじ1

ケチャップ …… 大さじ1

片栗粉 …………… 小さじ1

① ピーマンは乱切りに、ミニトマトは4つに切ります。卵は溶きほぐして塩と胡椒で調味します。

② フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを炒めます。火が通ったらミニトマトを加え、卵を流し入れ手早く炒めて器に盛ります。

③ あいたフライパンにAを煮立てます。大さじ1の水で溶いた片栗粉を加え、よく混ぜてとろみをつけます。

④ ③を②にかけて出来上がりです。

【1人分】

エネルギー 218kcal

たんぱく質 9.7g

脂質 12.9g

炭水化物 15.3g

食塩 1.9g

